7天学摄影

轻松拍出好照片

龙文摄影 编著

7 天掌握典型场景实拍技法 轻松拍出精彩照片

- 梳理 50 个摄影必知核心要领
- 典型场景实拍技巧重点突破
- 溪流 / 瀑布 / 江河 / 大海 / 山岳

著名摄影家 李少白
蜂鸟网资深摄影版主 Gliff

倾力推荐

畅销摄影书 当当，卓越33.8免运费
搜索 7天学摄影

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

前　言

拿起一台数码单反相机，面对众多功能按键和复杂参数设置，你会发现拍出好的照片并不是那么容易！

很多摄影爱好者并没有经过长期、专业、系统的摄影培训，也没有想过要成为一名职业摄影师，只是希望用相机更好地记录下生活中的精彩瞬间。面对众多教程式摄影图书中枯燥、深奥的理论，相机上众多按键和复杂参数，你也许感到沮丧，甚至想过放弃。怎样才能拍出更精彩的照片呢？为了解决这个问题，我们汇集众多职业摄影师多年的经验，精心编写了这本入门技巧宝典，本书具有以下特点。

1. 精心梳理，提纲挈领

专业摄影的体系非常复杂，它要求学习者能非常熟练地运用手中的器材，精准地控制相机的光圈、快门速度、测光方式等参数，还需要了解美学知识，选择和控制光线，学会构图，掌握画面的色彩搭配。每一项都是一门专门的学问。

为了在最短时间里掌握最有效的方法，本书从繁复的摄影基础知识中精心梳理出 50 个核心要领，配以浅显易懂的文字、精挑细选的样片和直观对比，讲解必备的摄影基础知识，解决摄影实践中长期困扰初学者的技术问题。

2. 场景丰富，注重实践

理论知识总是要应用到实践中的。本书从众多的摄影主题中精选了溪流、瀑布、大海、江河湖泊、山岳、云彩、树木、冰雪、日出日落、夜景、花卉、人像、儿童、宠物、动物昆虫、建筑街景等，在具体的场景中，每一个问题都变得直观、清晰、容易理解了。

针对常见的拍摄场景，本书整理出了最容易提升画面效果的方法和技术要领，并且每张照片都提供了实拍参数，便于在拍摄中进行参考。这些内容可作为实拍指南，随时翻阅查找，轻松掌握，学以致用。

3. 专业指导 简单易学

本书基于职业摄影师多年的拍摄经验，技巧和提示遍布全书。无论是镜头选择、参数设置，还是构图、用光、拍摄角度的选择，以及什么时候使用遮光罩、什么时候使用偏光镜、怎样调整曝光补偿等细节问题，都进行了全面的剖析和讲解。本书手把手地教你数码单反摄影的方法和技术要点，犹如名师现场指导。只需掌握这些操作要领，即可脱离“典型的业余水平”，真正体验拍摄的乐趣！

本书由龙文摄影精心编写，特别感谢众多的职业摄影师提供图片支持，同时感谢参与本书拍摄工作的模特、化妆师和工作人员。本书已力求严谨细致，经反复修改、勘校再三，但仍可能存在不足之处，恳请读者批评指正。如果在阅读本书的过程中遇到问题，请发电子邮件给本书的作者 artwyh@sohu.com 或者加入专为读者建立的爱单反爱摄影 QQ 群 96884632 参与讨论。

Contents

第 1 天 | 摄影必知的 50 个核心要领

清晰了解自己手中镜头的特性………… 16
要领 1：焦距决定拍摄的距离和广度 ……… 16
要领 2：焦距与镜头种类的关系 …………… 17
要领 3：定焦镜头画质出众 ………………… 18
要领 4：变焦镜头方便实用 ………………… 18
要领 5：标准镜头成像真实无畸变 ………… 19
要领 6：长焦镜头远距离拍摄放大主体 …… 19
要领 7：广角镜头扩展空间表现大场景 …… 20
正确设置照片尺寸和拍摄格式………… 21
要领 8：尽可能选择最大尺寸 ……………… 21
要领 9：专业摄影师使用 RAW 格式 ………… 22
掌握不同对焦方式的特性……………… 24
要领 10：自动对焦和手动对焦 …………… 24
要领 11：单点对焦和多点对焦 …………… 26
要领 12：单次自动对焦的使用要诀 ……… 27
要领 13：连续自动对焦的使用要诀 ……… 28
要领 14：智能自动对焦的使用要诀 ……… 28
测光模式决定画面的明暗细节………… 29
要领 15：平均测光适合日常拍摄 ………… 29
要领 16：中央重点平均测光适合人像 …… 29
要领 17：点测光和中央重点测光最精确 … 30
要领 18：学会使用曝光锁定 ……………… 31
要领 19：学会使用手动模式 ……………… 31
曝光补偿和包围曝光的使用技巧……… 32
要领 20：为什么要使用曝光补偿 ………… 32
要领 21：曝光补偿的白加原则 …………… 32
要领 22：曝光补偿的黑减原则 …………… 33
要领 23：包围曝光保证拍摄成功率 ……… 33
白平衡对色彩表现的重要作用………… 34
要领 24：常用白平衡的特性 ……………… 34
要领 25：白平衡的作用是纠正偏色 ……… 35
要领 26：创造性地使用白平衡 …………… 35
善用各种拍摄模式……………………… 36
要领 27：全自动模式 ……………………… 36
要领 28：P 程序自动模式 ………………… 36
要领 29：人像模式 ………………………… 36
要领 30：风光模式 ………………………… 37
要领 31：微距模式 ………………………… 37
要领 32：运动模式 ………………………… 37
要领 33：夜景人像模式 …………………… 37
灵活运用光圈优先模式………………… 38
要领 34：认识光圈优先 …………………… 38
要领 35：光圈控制进光量的多少 ………… 38
要领 36：光圈与景深的关系 ……………… 39
要领 37：光圈优先的典型应用 …………… 40
灵活运用快门优先模式………………… 41
要领 38：看懂相机上的快门标识 ………… 41
要领 39：认识快门优先 …………………… 41
要领 40：快门优先的典型应用 …………… 42
合理设置 ISO 感光度…………………… 44
要领 41：ISO 最大的作用是提升快门速度 … 44
要领 42：提升速度的同时要兼顾画质 …… 45
要领 43：感光度典型应用 ………………… 45
常用配件的重要作用…………………… 46
要领 44：UV 镜 …………………………… 46
要领 45：遮光罩 …………………………… 46
要领 46：三脚架 …………………………… 46
要领 47：读卡器 …………………………… 47
要领 48：偏光镜 …………………………… 47
要领 49：反光板 …………………………… 47
要领 50：快门线 …………………………… 47

第2天 溪流 瀑布 江河 湖泊 大海

溪流拍摄要诀…… 50

溪流：清晨和傍晚是最佳时机 …… 50
溪流：慢速快门让水变得柔美 …… 50
溪流：善用白平衡增强蓝调 …… 51
溪流：关注局部多角度拍摄 …… 52
溪流：广角表现的溪石层次 …… 53
溪流：利用岩石丰富溪流形态 …… 54
溪流：寻找曲线表现延伸感 …… 55
溪流：善用前景丰富画面层次 …… 56

瀑布拍摄要诀…… 57

瀑布：远距离拍摄瀑布的全景 …… 58
瀑布：利用参照物衬托高度 …… 59
瀑布：全景拼接增强现场感 …… 60
瀑布：搭建画框强化光影效果 …… 62
瀑布：纳入水面营造意境 …… 62
瀑布：表现飞泻而下的气势 …… 63
瀑布：不要错过瀑布边的彩虹 …… 63
瀑布：高速快门捕捉飞溅的水花 …… 64

江河、湖泊拍摄要诀…………………… 65

湖泊：透视湖底绚丽的色彩 ………………… 66
湖泊：展现波光粼粼的水面 ………………… 67
湖泊：注重前景和背景表现 ………………… 68
湖泊：用倒影增强画面感染力 ……………… 69
湖泊：关注湖面的渔舟和水鸟 ……………… 70
湖泊：发掘造型独特的线条 ………………… 71
湖泊：把握清晨舞动的薄雾 ………………… 73
江河：强调水流延伸的透视感 ……………… 74
江河：站在高处表现百转千回 ……………… 74
江河：用影调对比增强空间感 ……………… 75

大海拍摄要诀…………………………… 76

大海：利用线条表现海岸的延伸感 ………… 77
大海：突出特征鲜明的景物 ………………… 78
大海：高速连拍凝固飞溅的浪花 …………… 79
大海：表现海滩的光影和痕迹 ……………… 80
大海：广角和低速快门的独特效果 ………… 82
大海：恶劣的天气不要放弃拍摄 …………… 83
大海：用对比衬托海面的广阔 ……………… 85
大海：别样情趣的水下拍摄 ………………… 86

第 3 天 山岳 树木 冰雪

山岳拍摄要诀…………………………… 90
山岳：尝试横构图和竖构图 ………………… 90
山岳：登顶展示巨大的空间效果 …………… 92
山岳：用光线塑造层次和立体感 …………… 94
山岳：逆光拍摄注重细节表现 ……………… 95
山岳：选择利于效果表现的时段 …………… 96
山岳：表现山石的形态和质感 ……………… 98
山岳：用大小对比表现山岳的雄伟 ………… 99
树木拍摄要诀…………………………… 100
树木：3 种拍摄树木的常见手法 …………… 101
树木：表现树木的独特造型 ………………… 102
树木：利用环境丰富画面层次 ……………… 103
树木：收录穿透树叶的光芒 ………………… 104
树木：用投影增添生气和韵律 ……………… 105
树木：表现成排树木的透视线条 …………… 106
树木：用组图表现季节和气候变换 ………… 107
树木：表现秋叶浓郁的色彩 ………………… 108
树木：特写树根表现强劲的生命力 ………… 109
树叶：用特写画面表现树叶的纹理 ………… 110
树叶：逆光拍摄晶莹剔透的树叶 …………… 111
冰雪拍摄要诀…………………………… 112
雪景：正确曝光拍出洁白的雪 ……………… 113
雪景：安排明暗和色彩对比 ………………… 114
雪景：选择表现层次和质感的光线 ………… 115
雪景：发掘生活中不寻常的景物 …………… 116
雪景：拍摄清秀空灵的高调雪景 …………… 117
雪景：捕捉雪花飘落的动感 ………………… 118
雪景：在雪景中营造浪漫和温馨 …………… 119
霜花：微距拍摄展现霜花的美丽 …………… 119
冰凌：逆光拍摄剔透的冰凌 ………………… 120
冰凌：仰拍强调直插而下的气势 …………… 121
雾凇：用远近对比丰富画面层次 …………… 122
雾凇：用大小对比衬托雪原的广袤 ………… 124
雾凇：用特写展现树挂的优美 ……………… 125
雾凇：发掘雪原上的线条 …………………… 127

Contents

第4天 花卉 宠物 动物 昆虫

花卉拍摄要诀 ………………………… 130

花朵：靠近拍摄突出想表现的花朵 ………… 130
花朵：仔细观察避免杂色干扰 ………………… 131
花朵：虚化背景利用环境烘托花朵 ………… 132
花朵：以天空为背景避免杂乱 ………………… 133
花朵：选择正确的光线表现质感 …………… 134
花朵：拍出纯黑背景让花朵更突出 ………… 135
花朵：拍出纯白背景让画面更简洁 ………… 135
花朵：在花朵上喷洒水滴更娇艳 …………… 136
花朵：注重表现重复与图案美 ……………… 137
花朵：充分利用对比突出质感 ……………… 139
花朵：刮风天气提高快门速度 ……………… 140
花朵：用特写画面表现细节美 ……………… 141
花海：呈现出最广阔的视野 ………………… 142
花海：寻找花海之中的线条美 ……………… 143

宠物拍摄要诀 ………………………… 144

室内宠物：靠近窗户保证充足的光线 ……… 145
室内宠物：提升快门速度避免画面变虚 …… 146
室内宠物：用道具为画面增添谐趣 ………… 147
室内宠物：长焦偷拍有趣的动作 …………… 147
宠物特写：靠近拍摄特写画面 ……………… 148
宠物特写：耐心等待最生动的表情 ………… 149
室外宠物：注重不同光线的表现特征 ……… 150
室外宠物：降低机位选择好视角 …………… 152
室外宠物：抓拍宠物飞奔的瞬间 …………… 153
室外宠物：用运动模式拍摄嬉戏打闹 ……… 154
室外宠物：给宠物安排些小伙伴 …………… 155

动物昆虫拍摄要诀 …………………… 156

动物：表现标志性的形态特征 ……………… 157
动物：让动物园的铁笼消失 ………………… 158
昆虫：根据昆虫的种类选择镜头 …………… 159
昆虫：正面刻画视觉效果更强烈 …………… 160
飞鸟：高速快门正确对焦 …………………… 161
游鱼：注重快门速度准确对焦 ……………… 162
游鱼：室外拍摄使用偏光镜 ………………… 163

Contents

第 5 天 | 人像 儿童

人像拍摄要诀 …… 166

人像构图：不要保留太多头部空间 …… 166
人像构图：横拍特写大胆留白 …… 167
人像构图：简单美丽的细节刻画 …… 168
人像构图：尝试俯视和仰视角度 …… 169
人像构图：斜线构图增强动感活力 …… 170
人像美姿：表现人体的优美曲线 …… 171
人像美姿：注意肢体姿态和完整性 …… 172
人像美姿：呈现无拘无束的动感画面 …… 173
背景选择：选择简洁的背景 …… 174
背景选择：远离杂乱的背景 …… 175
镜头运用：选用大光圈虚化背景 …… 176
镜头运用：尝试用 70mm 以上的焦段 …… 177
镜头运用：广角镜头拍摄环境人像 …… 177
人像用光：直接针对面部测光 …… 178
人像用光：逆光拍摄要补光 …… 179
人像用光：拍摄剪影注重正确测光 …… 180
人像用光：拍摄高调人像和低调人像 …… 181
室内人像：正确选择和使用闪光灯 …… 182
夜景人像：正确表现人物和背景光影 …… 183
旅游人像：选择特征鲜明的标志景物 …… 184
旅游人像：靠近相机远离背景 …… 184
民俗风情：举过头顶广角盲拍 …… 185
民俗风情：长焦抓拍不动声色 …… 185

儿童拍摄要诀 …… 186

室内儿童：布置温馨简洁的背景 …… 187
儿童用光：选择柔和的顺光光线 …… 188
儿童引导：玩具和游戏、可爱的表情 …… 189
视角选择：用孩子的眼睛看世界 …… 190
必拍主题：突出丰富的表情变化 …… 191
必拍主题：孩子与父母的亲密眼神 …… 193
必拍主题：可爱的局部特写 …… 194
儿童抓拍：预留充足的活动空间 …… 195

第 6 天 | 建筑 街景 夜景

建筑街景拍摄要诀 …………………… 198

建筑：选择富有表现力的光线 ……………… 198

建筑：俯视和仰视角度表现力 ……………… 199

建筑：全景与特写并重 …………………… 200

建筑：善于抓住建筑的特征 ……………… 201

建筑：低角度广角表现室内空间 ………… 201

建筑：纳入前景增添视觉趣味 …………… 202

建筑：发现不同寻常的视角 ……………… 203

街景：刻画富于地域特征的细节 ………… 204

街景：动静结合展现都市的动感 ………… 205

夜景拍摄要诀 ……………………… 206

夜景：抓住天色将暗的拍摄时机 ………… 207

车流：捕捉车灯光轨美丽的线条 ………… 208

路灯：呈现路灯的点点星光 ……………… 209

星空：让星星在夜空留下移动的痕迹 …… 211

月亮：表现好明月的细节层次 …………… 212

月亮：选择周围的景物作衬托 …………… 213

烟花：保持稳定避免画面模糊 …………… 214

烟花：手动曝光避免曝光失误 …………… 214

烟花：选择周围的环境衬托 ……………… 215

烟花：用 B 门让烟花齐聚画面 …………… 216

光绘：描绘独特的创意光轨 ……………… 217

闪电：捕捉震撼人心的瞬间精彩 ………… 217

Contents

第 7 天　云彩 日出日落

云彩拍摄要诀……………………… 220

云彩：空间留白增强画面的动势 ……………… 220
云彩：与地面的景物相互衬托 ………………… 221
云彩：减少曝光表现细腻的层次 ……………… 222
云彩：慢速快门表现流动的云海 ……………… 222
云彩：把握阳光穿透云层的光线 ……………… 223

日出日落拍摄要诀…………………… 224

日出日落：短短 20 分钟的拍摄时段 ………… 224
日出日落：焦距越长拍摄的太阳越大 ……… 225
日出日落：灵活控制光圈大小 ……………… 226
日出日落：准确测光表现明暗层次 ………… 227
日出日落：注意表现天空的云霞 …………… 228
日出日落：拍摄光芒四射的霞光 …………… 229
日出日落：用剪影增强表现力度 …………… 230
日出日落：拍摄倒影为画面增色 …………… 230
日出日落：表现好太阳红彤彤的色彩 ……… 231

要领 9：专业摄影师使用 RAW 格式

RAW格式拥有“数码底片”的美名，它实际上就是相机的感应器所记录的信息的原样复制，不经过任何处理，忠实记录原始数据。而JPEG格式是经过相机处理的，会有明显的厂商的兴趣取向。比如，索尼相机拍摄的照片色彩艳丽、富士相机拍摄的则特别突出绿色等，就是对某种色彩特别处理的结果。很多职业摄影师将RAW格式作为标准存储格式，它有哪些优点呢？

1. 提供了很大的曝光调整空间

RAW格式直接保存相机拍摄时的锐度、对比度、饱和度、色温等信息，在后期编辑时，使用Photoshop或者其他专用的RAW图像编辑软件，可以自由地调整这些参数，就好像在相机上更改设置一样，不会影像照片的质量。

例如，这张照片在拍摄时有些曝光不足，通过后期调整，能够轻易地让照片曝光正常。并且，与在相机上更改设置一样，不会影像照片的质量。对于经验不足或者没有时间仔细调整参数的摄影师而言，这一点对于照片有着极大的作用。

◀ RAW格式可解决照片曝光失误的问题

2. 能够自由改变白平衡

同样，RAW格式也可以通过后期调整自由改变照片的白平衡，与在相机上调整白平衡效果相同，并且更加灵活自由。

▼ RAW格式可自由调整照片的白平衡

另外，相对于JPEG格式，RAW格式还能够提供丰富的画面层次和细节。当然，RAW格式也存在一些不方便之处。主要体现在以下两个方面。

1. 占用的存储空间大

RAW格式比JPEG格式占用的存储空间大。同样以佳能60D为例。在4GB容量的存储卡中，以大尺寸（L）的JPEG格式拍摄，可以存储约490张照片；以大尺寸（L）的RAW格式拍摄，只能存储约130张照片。因此，在外出拍摄时，如果存储卡空间充足，可以使用RAW格式。如果存储卡的容量和数量有限，建议选择JPEG格式，以满足拍摄需求。

2. 需要特殊的后期处理专用软件

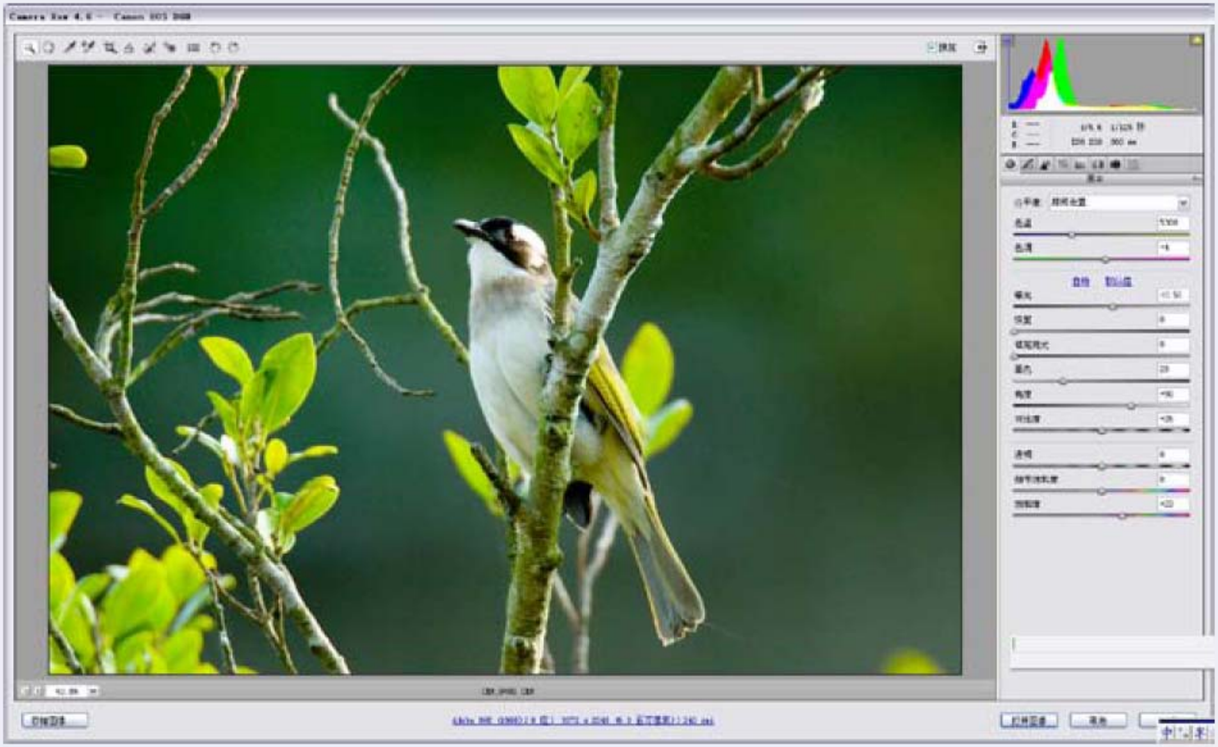
由于各个相机厂商使用的图像传感器不同，存储的数据有所区别，因此，不同相机拍摄的RAW文件并不相同，常用的图像处理软件无法直接打开RAW文件，必须使用各相机厂商随机提供的专用软件或者Photoshop这样的专业软件才可以打开和调整RAW文件。例如，佳能使用Digital Photo Professional打开RAW文件并调整各项参数。每个厂商的RAW工具软件，只能读取自家品牌相机的RAW文件，彼此也不能通用。因此，会影响照片的快速浏览和分享。

3. 影响连拍速度

最后，由于RAW文件占用的磁盘空间大，读写速度相对较慢，因此，会影响相机的拍摄速度，减少连续拍摄的数量。

通过以上的介绍，相信你已经学会了如何在拍摄时如何选择正确的照片格式。

▼ 专业的后期处理软件才能打开和调整RAW格式的照片



大多数相机的手动/自动对焦切换开关位于镜头上，当对焦切换开关位于MF挡时，表示处于手动对焦状态。

3. 手动对焦的控制方式

变焦镜头的前端都有两个能旋转的环，常用的是变焦环，它用来调整远近，改变主体在画面上的大小。而对焦环的作用是让画面焦点清晰。

把镜头切换到手动对焦状态后，可以转动镜头上的对焦环，使需要拍摄的主体变得清晰，达到准确合焦的目的。在手动对焦时，先目测被摄主体与相机之间的距离，通过对焦环上标明的数值快速转动到大致位置，然后通过取景窗观察被摄主体，并微调对焦环，直到被摄主体完全清晰，完成手动对焦。

4. 手动对焦的常见场景

一般而言，在以下的一些特殊情况下，需要使用手动对焦功能。手动对焦能保证对焦的精确性和灵活性，使对焦不受周边环境干扰。

- 现场光线过暗无法对主体对焦
- 被摄主体有反光或者背景过亮
- 直接对单色区域对焦，如白墙、天空
- 被摄主体前方被干扰或者遮挡，如透过树枝拍摄落日
- 需要精确对焦的细小物体，如蜘蛛网

◀ 手动对焦能保证对焦的精确性和灵活性，对焦不受周边环境干扰

要领 12：单次自动对焦的使用要诀

在自动对焦的状态下，为了让相机能够在不同的场景下准确对焦，单反相机还设计了3种不同的自动对焦模式，他们是单次自动对焦、连续自动对焦和智能自动对焦。它们有什么特点，应该如何正确选用它们呢？

◀单次自动对焦

1. 单次自动对焦使用要领

单次自动对焦是最为常用的自动对焦模式。半按快门启动自动对焦，一旦相机认为焦点准确，自动对焦系统就会停止工作，焦点被锁定，取景器中的合焦指示灯亮起。这时，只要将快门完全按下就完成了一次拍摄。对焦完成后，如果主体移动，就会出现焦点不准的问题。因此，单次自动对焦适用于拍摄静止主体。

◎ 适用场景

- ❖ 静物
- ❖ 风光
- ❖ 花卉

▲ 单次自动对焦适合拍摄静止主体

2. 学会对焦锁定技巧

如果被摄主体不在画面中心位置，为了更好地完成画面构图，摄影师常常将单次自动对焦、中央单点对焦和半按快门锁定对焦结合运用。

▲ 以中央对焦点半按快门对主体对焦

首先，将相机设置为中央单点对焦，将人物的眼睛置于取景器的中心位置，半按快门使取景器中的合焦指示灯亮起，完成对焦。

▲ 保持半按状态移动相机重新构图

对焦成功后，保持半按快门状态锁定对焦点。然后移动相机调整构图，最后完全按下快门按钮完成拍摄。

曝光补偿和包围曝光的使用技巧

想要准确地表现画面的明暗，还需要掌握曝光补偿和包围曝光这样的高级技巧。

要领 20：为什么要使用曝光补偿

既然相机具有先进的测光系统，为什么还需要使用曝光补偿呢？原因有两点：第一，相机的测光系统有时候会出现偏差，曝光补偿能够纠正自动曝光产生的偏差；第二，方便摄影师的创意拍摄。有时候摄影师想要故意压暗或者提亮画面，这就需要在自动曝光的基础上进行补偿。

半按快门时，相机的取景器中可以看到曝光量标志。当曝光量标志处于中间位置时，表示当前设置为标准曝光量，未进行曝光补偿。将曝光量标志向左调节，可以减小曝光补偿；将曝光量标志向右调节，可以增加曝光补偿。

要领 21：曝光补偿的白加原则

为了纠正自动曝光产生的偏差，经常听到“白加黑减、亮增暗减”这样的说法。为什么呢？相机的自动测光系统以反射率为18%的灰色作为测光的基准。

白加和亮增都是因为白色会反射较强的光线，相机就会以为光线太强，自动把曝光量减少，在这种情形下会造成白色的物体变得不太白。增加曝光补偿就可以解决这个问题。同样，在处理亮度高的背景时需要对拍摄主体做正曝光补偿，防止相机自动处理为曝光不足。

◎ 适用场景

- ❖ 白色主体
- ❖ 浅色主体
- ❖ 背景亮度高，如天空、水面等

▲ 自动测光拍摄雪景会让画面灰暗

▲ 增加曝光补偿能够呈现真实的白色

要领 22：曝光补偿的黑减原则

黑减和暗减是因为拍摄这类场景时，由于黑色（暗色）会吸收较多的光线，相机的测光系统会误认为拍摄环境太暗而自动增加曝光量，使黑色变得不够黑。遇到这种情况，要进行负补偿。通常景物中黑色或深颜色物体所占比例很大时，需要在相机自动曝光的基础上减少一两挡曝光量。例如，在拍摄风光类题材时，如夏季浓密的树荫、逆光状态下的剪影等，都要适当借助负曝光补偿来减少曝光量，防止曝光过度。

▲ 自动测光会让黑色主体变得灰白

▲ 负曝光补偿能够更好地表现黑色

◎ 适用场景

- ❖ 黑色主体
- ❖ 深色主体
- ❖ 背景亮度低，如树荫、逆光剪影

要领 23：包围曝光保证拍摄成功率

所谓包围曝光，是指按照拍摄者选择的间隔（如+/－0.3EV、+/－0.7EV或+/－1.0EV），以不同的曝光度自动连拍3张照片，你把拍摄的照片互相比较，选取曝光适度的一张。

如果拍摄现场光线非常不容易掌握或拍摄时间比较紧张，为了避免错失摄影机会，可以考虑采用“包围曝光”进行拍摄。

对于明暗反差非常大的场景，包围曝光还可以分别对暗部和亮部正确曝光。然后，摄影师就可以通过后期编辑软件合成一张高光和暗都能正确曝光的照片。

▲ 设置自动包围曝光

▲ 以包围曝光连拍的3张照片

灵活运用光圈优先模式

在前面所介绍的拍摄模式中，你可能注意到缺少了两项重要的模式——光圈优先模式和快门优先模式。它们是职业摄影师最常用的拍摄模式，下面，我们将帮助你快速掌握光圈以及光圈优先模式的应用技巧。

要领 34：认识光圈优先

光圈优先模式是一种半自动拍摄模式，由用户设定所需的光圈，相机根据主体的亮度自动设置相应的快门速度。光圈优先模式的标识方式有两类，一类以佳能为代表，标记为Av；另一类以尼康为代表，标记为A。

▲ 光圈优先模式，佳能相机标记为Av，尼康相机标记为A

要领 35：光圈控制进光量的多少

想要用好光圈优先，必须先理解光圈。光圈位于镜头内部，由多片可活动的金属叶片组成。它通过改变光学镜头的有效孔径，控制光线通过镜头的能力，从而使感光元件或胶片得到准确的曝光。如果光圈开得很大，就会有大量的光线进入影像传感器；相反，如果光圈几乎处于闭合的状态，那么进光量就会相应地减少很多。

光圈通常用f值标识，例如f/1.2、f/8、f/16（有时也简写为F1.2、F8、F16）等。这里值得一提的是光圈f值越小，光圈越大，在同一单位时间内的进光量越多。也就是说f/1.2的光圈比f/16大。

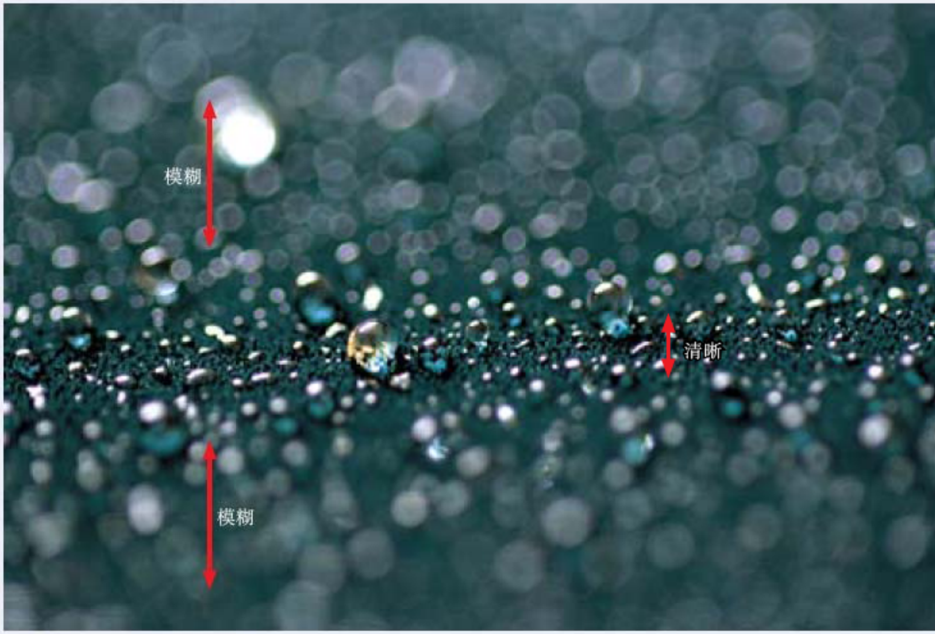
▲光圈是镜头内部的活动叶片

▲光圈开大进光量增多

▲光圈关小进光量减少

要领 36：光圈与景深的关系

在拍摄照片时一般都是先对焦再拍摄。理论上讲，照片中只有被准确对焦的部分（焦点）清晰，焦点前及焦点后的景物会因在焦点以外而显得模糊。不过，由于镜头、拍摄距离等因素，在焦点前、后仍然会有一段距离的景物能够被清晰显示，而不至于落入模糊地带，这个清晰的范围被称为景深。



▲ 景深是画面上的清晰范围

浅景深，只有焦点部分才会清晰显示，景深外的地方显得十分模糊，常用来拍人像和静物，把前景和背景分离，更好地突出主体。长景深（或称深景深），所有景物都显得十分清晰，一般适合用来拍风景照。光圈与景深的关系成反比，即光圈小，景深长；光圈大，景深浅。

▲ 浅景深只有焦点部分清晰显示（f/2.8，光圈大）

▲ 长景深所有景物都很清晰（f/16，光圈小）

要领 40：快门优先的典型应用

快门优先主要用于表现主体的动感。对于拍摄同一个场景，高速快门可以捕捉快速运动主体的瞬间动作，而慢速快门则可以模糊主体以体现动感。以下是快门优先的典型应用技巧。

1. 抓住精彩动感瞬间

在拍摄运动主体时，将拍摄模式设置为快门优先，并设置高于主体运动速度的快门速度，就可以将精彩的瞬间凝固在画面上。

◎ 典型应用

- ❖ 体育摄影
- ❖ 动物摄影
- ❖ 儿童摄影
- ❖ 街头抓拍

◀ 高速快门轻松抓住急速移动的目标

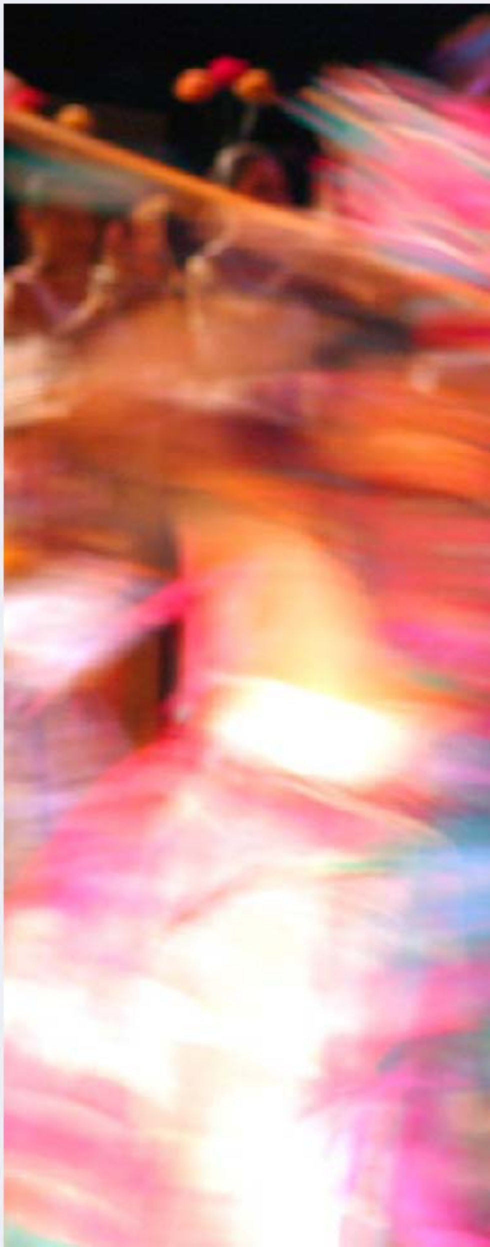
2. 慢速快门记录运动轨迹

使用大大慢于主体运动的快门速度，可以在照片上记录主体的运动轨迹，无数的轨迹交织在一起，就形成了独特的画面效果。

◎ 典型应用

- ❖ 水流瀑布
- ❖ 夜景车流
- ❖ 星空轨迹

◀ 慢速快门展现丝般柔美的水流



3. 动静结合创意拍摄

拍摄这类照片的要领是，选择画面上同时存在以相对较快和较慢速度运动的主体的拍摄主题。快门速度的设置得高于慢速运动的主体，低于快速运动的主体。这样，就能在同一画面中融合动与静、虚与实的独特效果。

◎ 典型应用

- ❖ 舞台表演
- ❖ 动感街头
- ❖ 游乐场

▼ 动静结合创意拍摄

溪流：关注局部多角度拍摄

拍摄溪流不要拘泥于正面取景，俯、侧、仰、前方、后方等角度均可以拍摄出不同效果的照片。正面拍摄能够增强临场感；侧面拍摄能够更好地表现流水的层次和气势；低角度仰拍使流水更壮观。因此，建议在同一地点拍摄时，不妨变换角度多拍几张，之后再筛选出较好的作品。同时，拍摄的时候，不要一味求全，用稍长的焦段，选取局部突出水的动感，会取得更好的效果。

拍摄模式：快门优先
快门速度：1/2s
ISO：100

侧面拍摄突出层次感

◀ 侧面拍摄能够更好地表现流水的层次和气势

拍摄模式：快门优先
快门速度：1s
ISO：100

正面拍摄增强现场感

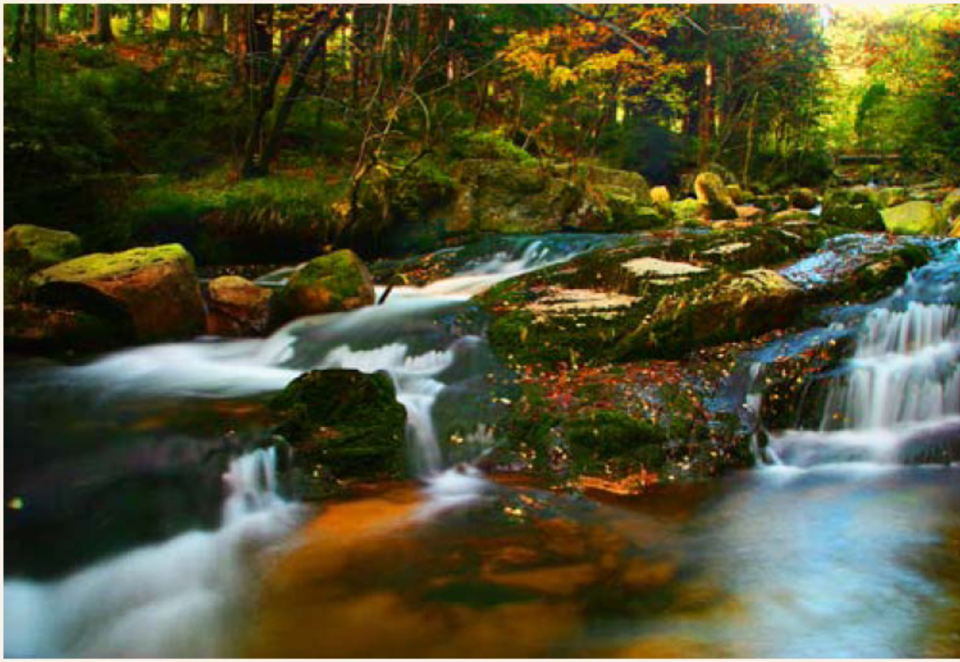
▶ 正面低角度拍摄能够增强临场感

TIPS 避免曝光过度

慢速快门拍摄溪流容易出现曝光过度的问题，要尽量缩小光圈使用f/22、f/14这样的小光圈拍摄。另外，还可以在镜头前加装偏振镜或中性灰镜。偏振镜能降低两挡快门速度，还可以消除石头上的反光，同时也能消除一些水面反光，让溪流清澈见底。

溪流：广角表现的溪石层次

拍摄溪流要善于运用广角表现自然景观的溪石层次。溪流中的岩石交错分布，慢速快门下的白色溪水与它们相互交织，由上至下穿梭流溢，使画面层次丰富、生动有力。使用广角镜头压低角度拍摄，能够使近景略显夸张，更好地表现远近的透视感。



拍摄模式：快门优先
快门速度：1/2s
ISO：100

表现丰富的画面层次

▶ 溪石与流水相互交错，画面层次丰富、生动有力

拍摄模式：快门优先
快门速度：2s
ISO：100

增强画面的透视感

◀ 以广角镜头压低角度拍摄，使近景略夸张，表达远近的透视感，能够更好地强调主题

溪流：寻找曲线表现延伸感

山间的溪流迂回曲折，沿着山石的曲线蜿蜒而下，流动的线条将水流与山石、树木完美地融合在一起，展现出空间的优雅。拍摄溪流时，可以适当抬高机位寻找水流的曲线，以适当的角度和位置尽可能地展现水流的线条，表现延伸感和视觉的连贯性。

拍摄模式：快门优先
快门速度：1s
ISO：100

表现溪流的延伸感

▶ 寻找优美的曲线可以更好地表现溪流的延伸感

拍摄模式：快门优先
快门速度：1/2s
ISO：100

纳入周边环境

▶ 流动的溪水将山石、树木完美地融合在一起，在金黄的落叶的衬托下，更好地营造出画面的意境

溪流：善用前景丰富画面层次

绝大多数摄影爱好都会将注意力完全集中在溪流上，他们拍摄出的画面往往缺乏空间感和距离感。想要丰富画面层次，应当仔细观察周围的环境，寻找到一处能集中观众视线的前景，微妙之处的细节会使观众的心理感受发生极大的变化。

拍摄模式：快门优先
快门速度：1s
ISO：100

用色彩丰富画面层次

◀ 树叶突出的色彩与溪流形成强烈的对比，起到很好的点缀作用，画面更加生动。在丰富画面层次的同时，也更容易将观众的视线集中到溪流上

拍摄模式：快门优先
快门速度：2s
ISO：100

搭建画框集中视线

◀ 前景中的冰凌造型独特，自然搭建的U形画框使画面更加生动活泼。再加上逆光之下的光影变化，给观众以强烈的视觉冲击力

湖泊：关注湖面的渔舟和水鸟

在拍摄湖泊时，要特别留意水面上的渔舟、水鸟。在画面中纳入这样的元素，能够极大地增强画面的感染力。渔舟和水鸟本身就是湖泊的组成部分，它们会给画面增添浪漫的气息，使风光照更有意味、富有诗意。如果少了人，画面会显得单调而缺乏深远的意味。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/16
ISO：100

减小人物在画面中的比例

▼ 人与景的交融，极大地增强画面的感染力。拍摄时要注意明暗关系和画面比例安排。以剪影方式拍摄小面积的人物，为画面注入活力的同时不会显得喧宾夺主

湖泊：发掘造型独特的线条

在风光摄影中，线条在画面上有着举足轻重的作用。自然形成的线条，往往能够吸引观众的注意力。在平静的湖面上，往往会发现一些延伸到湖中的桥梁、小径。抓住造型独特的线条，能够带给观众流畅、舒展的美感。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/11
ISO：100

表现桥梁优美的线条

▼ 桥梁优美的线条带给观众流畅、舒展的美感。拍摄时要使用小光圈清晰呈现近景和远景，强化画面的延伸感

大海拍摄要诀

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/10
ISO：100

用前景增添变化的活力

▼ 选择制高点俯视拍摄，画面具有曲线美的特点，同时，前景和背景又能产生变化的视觉焦点，显得富有活力

大海：利用线条表现海岸的延伸感

大海给人壮阔的感觉，但是，如果把握不好，大面积的蓝天、海面、沙滩容易让画面显得单调。想把大海拍得美，选择主体和构图非常重要。在风平浪静的海边拍摄，要注意把优美的海岸线融入其中，应使用小光圈拍摄，利用线条表现海岸的延伸感、增强画面的层次感。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/8
ISO：100

避免正面拍摄画面空洞

▼ 面向大海直接拍摄，单纯的大海和沙滩容易显得画面单调

把优美的海岸线融入画面

▼ 将视线集中到海岸优美的曲线上，婉转延伸的线条将观众的视线带向远方

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/16
ISO：100

大海：突出特征鲜明的景物

在海边拍摄时，可以把焦点放在海边独有的特征鲜明的景物上，如礁石、渔船、贝壳、灯塔等。选择一个很好的视觉元素，以大海为背景，再加上构图上的“精雕细刻”，整个画面才会生动，更加突出大海的美。

需要注意的是，拍摄这类画面要尽量靠近被摄主体，以广角镜头加以夸张、突出，增强画面的视觉冲击力。

TIPS 使用中等光圈突出主体

在拍摄时，可以选用f/5.6、f/8这样的中等光圈，一方面保证主体清晰地呈现在观众面前，同时，能够一定程度上虚化背景，让画面主次分明。同时，要避免采用f/2.8这样过大的光圈，过度虚化的背景起不到环境的衬托作用。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/8
ISO：100

寻找特征鲜明的视觉元素

◀ 采用广角镜头拍摄，地域特征鲜明的渔船赋予画面强烈的视觉趣味

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/11
ISO：100

自己打造精致的小景

◀ 海边很多地方都可以买到漂亮的海星、贝壳，放在沙滩上靠近拍摄，会为你的假期相册增添一个特别的故事

大海：高速连拍凝固飞溅的浪花

遇到风疾浪涌的天气，层层叠叠的海浪不断地从远处汹涌而来，犹如千军万马般奔腾咆哮，那气势惊天动地、撼人心魄，让人强烈地感受到大海的气息。拍摄海浪要注意以下几个要领。

- ❖ 设置1/500秒以上的高速快门，启用高速连拍功能，抓住最具震撼力的瞬间
- ❖ 低角度拍摄，突出浪花飞溅的高度
- ❖ 选择逆光角度，在晴朗的天气中，翻滚的海水变得碧玉一样通透，洁白的浪花在阳光的照耀下也分外醒目

拍摄模式：快门优先
快门速度：启用高速连拍模式
ISO：400

避免俯视角度单张拍摄

◀ 单张拍摄很难捕捉到浪花瞬间最美的姿态。俯拍角度也难以表现海浪奔腾的气势

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/4　ISO：100

抓住最美的瞬间形态

▶ 启用高速连拍功能，低角度逆光拍摄，在碧玉一般通透的海水衬托下，洁白的浪花分外醒目，带给观众身临其境的感觉

TIPS 注意连拍提示

在连拍过程中相机缓存变满时，液晶显示屏上和取景器中将显示“buSY”，相机暂时不能继续拍摄。当拍摄的图像记录到存储卡中以后，才可继续拍摄。

大海：广角和低速快门的独特效果

拍摄溪流和瀑布时，我们常用是慢速快门表现流水的动感。拍摄大海时也可以使用这样的表现手段。选择刚好浸湿脚部的海边位置，使用三脚架稳定相机，将拍摄模式设置为快门优先，设置1秒以上的快门速度，海水在画面上就会变得曼妙轻缓。同时，使用广角镜夸张前景，增强空间透视感，会带来更多的惊喜。

拍摄模式：快门优先
快门速度：1s
ISO：200

慢速快门拍摄大海

◀ 以1秒以上的低速快门拍摄，海水在画面上就会变得曼妙轻缓

拍摄模式：快门优先
快门速度：2s
ISO：100

加入前景增添透视感

◀ 使用广角镜夸张前景，增强空间透视感，会带来更多惊喜

大海：恶劣的天气不要放弃拍摄

在暴风雨即将来临时，很多人都会呆在酒店里抱怨天气不好。实际上，要拍出效果独特、具有震撼力的照片，风起云涌的恶劣天气是很好的拍摄时机。这样的天气下的大海最活跃、最有生机。树木在狂风中摇摆、厚厚的乌云变化莫测翻滚涌动、海浪翻滚，都可以渲染出独特的环境气氛和画面效果。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/16
ISO：200

恶劣天气更具震撼力

▼ 恶劣天气渲染出独特的环境气氛，海浪翻滚、风起云涌，画面更加具有震撼力

03

山岳拍摄要诀

山岳：尝试横构图和竖构图

崇山峻岭犹如巨龙盘卧，时而绵延起伏，时而峭壁嶙峋。拍摄角度和位置的选择是影响画面表现效果的重要因素，所谓“横看成岭侧成峰”就是这个道理。因此，对于任何山峰都要多加观察，尝试变化摄影位置并选择适当的角度，充分表现其独特之个性。

根据展示主题的不同，横向构图与竖向构图都能很好地表现高山的风貌。横向构图可以较好地展现山脉的延伸和环境的广袤，表现出山脉起伏所产生的波浪式线条；竖向构图易于展现山峰的高大和险峻，能够加强画面的纵深感，表现出山峰挺拔的气势。取景时应依个人创作意图与理念灵活运用，多加尝试，绝不可拘泥原则而一成不变。

TIPS 使用广角镜头强化效果

拍摄山景时，使用广角镜头能够强化近大远小的透视效果，使近景与远景形成了强烈的对比，增强画面的视觉冲击力。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/11
ISO：100

横构图展现连绵不绝

横向构图，展现山脉的延伸和环境的广袤，以及山脉起伏所产生的波浪式线条，给人以空旷的视觉感受

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/8 ISO：100

竖构图表现高大气势

竖向构图易于展现山峰的高大和险峻，能够加强画面的纵深感，表现山峰的高大挺拔、气势巍峨

树木：收录穿透树叶的光芒

在树林中拍摄时，除了通过改变拍摄角度来表现树木的茂密、高大之外，巧妙地利用光线造型手段，也是突出画面效果的重要因素。阳光透过树梢，洒下的光线斑斑点点，明与暗的对比让观众的视线集中，视线以放射线向四周延展，很好地表现树叶透明的质感和浓艳的色彩。

拍摄穿透树叶的光芒与前面介绍过拍摄穿透云层的光线的方法类似：使用中央重点测光针对地面上被均匀阳光照亮的区域测光，并减少1挡左右的曝光量，压暗周边环境，让光线更加突出。同时要注意使用小光圈，让光芒的线条更加细腻。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/11
ISO：100
曝光补偿：–1EV

表现穿透树叶的光线

◀ 注重使用小光圈，正确测光并减少1挡左右的曝光量，就能够很好地表现穿透树叶的光线

树木：用投影增添生气和韵律

拍摄树林时，合理安排影调、线条、虚实的变化，可以丰富画面的影调层次、提高画面的造型效果。要注意观察阳光在地面上投射的光影效果，最佳拍摄时间可以选择清晨和傍晚，利用太阳光与地面夹角小、投影长的特点，来增强画面的立体感，达到明暗的相对平衡，而且树木的投影还可以为画面增添生气和韵律。

拍摄模式：手动　光圈：f/5
快门速度：1/40s　ISO：200
焦距：35mm

将光影纳入画面

▶ 选用斜侧光的角度将光影纳人画面，能够更好地为画面注人变化与活力，丰富画面的影调层次。拍摄时可以针对地面被阳光照亮的区域测光，并使用包围曝光的方法避免细节缺失

树木：表现秋叶浓郁的色彩

林木原本是不受四季变化影响，随时可以拍摄的题材，而秋林那绚丽斑斓、丰富美丽的色彩，最是引人入胜。想要更好地表现秋叶浓郁的色彩，最佳时机是在清晨9点以前和下午4点以后，此时的阳光具有暖色调。选择侧顺光，再配合秋季树叶的颜色，会使得照片层次丰富、色彩明亮、特征鲜明。

TIPS 负补偿让色彩更浓郁

拍摄秋林可以使用平均测光，并在此基础上减少2/3～1挡曝光补偿，这样，画面的色彩会显得更加浓郁。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/10
ISO：200 曝光补偿：-2/3EV
焦距：135mm

让色彩充满画面

▲ 想要表现树林绚丽斑斓的色彩，要尽量选择高角度俯拍，在画面中尽可能充满富于变化的色彩。采用顺光或者侧顺光丰富画面层次

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/16
ISO：100
曝光补偿：-2/3EV

用倒影增强表现力度

▼ 在水边拍摄时，倒影可以为画面增添感染力并带来视觉快感，水面倒影的色彩重复，能够进一步增强画面表现力度，在宁静之中增添变化的活力

树木：特写树根表现强劲的生命力

无论是在公园中还是森林中，常常会发现一些参天古木的树根裸露在外，似巨蟒般盘根交错紧紧抓住地面，高低错落、富于变化。拍摄这样的画面最好将树干安排在画面一角，取其局部，让根部充满整个画面，增添画面的沧桑感，使人感受到大树顽强的生命力。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/8
ISO：100 焦距：38mm

表现大树顽强的生命力

▼ 拍摄时要使用小光圈，清晰呈现树根的细节和质感，取其局部，让根部充满整个画面，增添画面的沧桑感

冰雪拍摄要诀

雪景：正确曝光拍出洁白的雪

在寒冷的冬季里，北方的很多地区都会出现“雪压冬云白絮飞”、“山舞银蛇，原驰蜡象”的景致，为摄影爱好者提供了绝佳的拍摄对象。拍摄雪景最大的魅力在于突出它简洁的轮廓和质感。与其他景物的拍摄相比，雪景的拍摄难度更高一些。

由于雪具有很高的反光特性，而相机的自动测光系统是以18%的灰度为标准测定曝光量。在雪地强烈的反光条件下，测光系统会自动降低曝光量，导致曝光不足，雪景会在照片中呈现出灰暗的感觉。因此，在拍摄雪景时，要在自动曝光的基础上酌情增加1~2挡曝光补偿，这样，才能拍出洁白的雪。

TIPS 曝光补偿不宜加过多

增加曝光补偿可以很好地表现雪的洁白。但是，并不是曝光补偿增加的越多雪就会越白，补偿过量会导致曝光过度使白雪失去层次。

自动曝光雪面发“灰”

▲ 采用相机自动测光的结果直接拍摄，会因为曝光不足导致画面灰暗

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/6.3
ISO：200

增加曝光补偿让雪变白

▼ 增加1～2挡曝光补偿，画面上的白雪会显得更加洁白、干净

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/6.3
ISO：200
曝光补偿：+1EV

花朵：在花朵上喷洒水滴更娇艳

在雨天拍摄花卉，色彩非常饱和，花朵清新透亮，有了雨滴的装扮花朵会显得清新诱人更具韵味。不过，在雨天拍摄也有一定的难度，雨水容易溅到镜头上影响画面质量。落下的雨滴、吹动的风都会使花朵极不稳定，难以清晰拍摄。其实，你可以在清晨时分，携带一只小喷壶，对着鲜花喷几下，或者含一口矿泉水喷向花朵，花瓣上就有了非常可爱的水珠了。拍摄时最好选择逆光、侧逆光角度，这样拍出的水滴才会更加晶莹剔透。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/5.6
快门速度：1/40s ISO：100

人工喷洒小露珠

◀ 在鲜花上喷洒水滴，选择逆光、侧逆光角度拍摄，花朵上晶莹剔透的水滴让它显得更加娇艳动人

花朵：注重表现重复与图案美

在花卉摄影中，要注重表现重复与图案美。重复一般指3个以上的相同或者相似的对象有规律或无规律地排列。它们以叠加、渐变或者散点式分布等多种形式构成有趣的视觉元素。

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/11
ISO：100 曝光补偿：+2EV

表现局部的图案美

▶ 缩小取景范围，选取最有特色的部分，抓住某个局部来拍摄。画面具有紧凑、细腻的特点，逆光下透射的图案也赋予画面充分的美感

寻找出重复和图案可以为你的构图增添新的趣味，无论是哪种形式的重复图案，你都需要确定拍摄的范围，让取景框里充满这些图案。

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/11
ISO：100 焦距：40mm

让重复的图案充满画面

▶ 对于花丛，可以采用俯视角度，选择形态优美的部分，让它们充满画面。以重复的图案美吸引观众的视线

TIPS 重复之中寻求变化

如果重复出现的图案的形状、大小、方向都是相同的，就会产生安定、整齐、规律的感觉，但是也容易显得平淡或缺乏趣味性的变化。先寻找图案，然后设法引进一个具有鲜明反差的成分打破图案，这种对比会成为强烈的引人注目的视点。上面的第一幅作品就是这种方法很好的应用，如果仅仅拍摄画面中间最大的花朵，虽然对称的图案也很吸引人，但是，就会缺乏层次和色彩的变化。

花朵：刮风天气提高快门速度

户外拍摄花卉时，如果遇到有风的天气则是一件令人头疼的事情。特别是拍摄纤细的花朵时，它们在风中好似翩翩起舞，而这样的舞动很容易造成画面模糊。遇到这种情况时，要在测光完成后查看快门速度，通过提高ISO或者增大光圈尽量提高快门速度，拍出清晰的画面效果。

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/4
快门速度：1/125s
曝光补偿：+1EV
ISO：100

花朵晃动会让照片模糊

▶ 在微风吹拂下，花朵的晃动容易导致画面模糊

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/4
快门速度：1/250
曝光补偿：+1EV
ISO：200

提高快门速度让风静止

◀ 提高ISO值，快门速度也相应地提高1倍，即使在微风中，也能拍摄出清晰的画面

TIPS 风中拍摄的其他应对方法

除了提高快门速度，你也可以在风吹来的方向用身边的衣服、太阳伞等物品挡风。如果风力过大，还可以将相机设置为快门优先，以1/20秒左右的慢速快门拍摄花朵摇曳的轨迹，让观众感受到风的存在，画面效果也非常独特。

花朵：用特写画面表现细节美

特写是拍摄花卉不可缺少的主题，使用微距镜头或者长焦镜头都能够拍摄出这样的画面效果。在拍摄时要注意选择形态优美的花蕊、露珠或访花的昆虫，拍摄一朵花的局部，更能展现出特殊风格，诠释生命内在的意涵。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/2.8
ISO：100

用微距展现娇艳的花朵

◀ 使用微距镜头拍摄花卉特写，更能展现出特殊风格，诠释生命内在的意涵

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/4
ISO：100

拍摄访花的昆虫

▶ 长焦镜头则可以拍摄一些不容易接近的花或者有昆虫飞舞的花，避免惊扰昆虫

TIPS 把焦点对准花蕊

拍摄花卉特写时，最好把焦点对准引人注目的花蕊，使它成为画面的兴趣中心，否则画面将显得没有灵魂。景深的控制在花卉拍摄上也至关重要的。采用大光圈和长焦镜头，模糊前景和背景能增加气氛渲染，使画面富于情调。

人像用光：直接针对面部测光

在人像摄影中，光线对画面有着很大的影响。顺光可以很好地表现人物的肤色和女性的柔美，不过缺乏明暗层次，不容易营造五官的立体感。侧光能够增强面部轮廓的立体感，如果控制不好容易在面部出现明显的阴影，影响画面效果。逆光拍摄变化丰富，可以拍出剪影轮廓，也可以拍出迷人的发际光。拍摄人像要注意的一点就是针对面部测光（逆光剪影除外），这样能够更好地表现皮肤的质感。

拍摄模式：手动　光圈：f/3.5
快门速度：1/200s　ISO：100
焦距：135mm

让面部充满画面测光

◀ 为了保证皮肤曝光正确，一个简单的方式是靠近模特，让她的脸部充满画面进行测光。测光完成后，切换到手动模式锁定参数，然后退到合适的距离重新构图拍摄

TIPS 人像摄影的最佳光线

拍摄人像的最佳时机应该是微云的晴朗天气。这种天气光线充足，但并不刺眼，强弱适中，也有一定的光比。这时拍出的照片既有晴朗明快的感觉，又不会产生很强的对比，尤其适合拍摄女性人像。

人像用光：逆光拍摄要补光

在逆光环境中拍摄时，人物的发丝会更加明显，身体的边缘也会呈现出来，整个人物的轮廓感极强，呈现另一番不同的光影趣味。但要注意的是，由于背景过亮，人物面部处于阴影区域中，只有给面部补光才能保证人物面部曝光准确，否则，容易出现面部黑暗的问题。补光的方式有两种：一是使用闪光灯向面部投射光线，使拍摄对象面部与背景强光的反差减小，让背景强光区和面部阴影区都能够正确曝光；二是使用反光板补光，这样做可以将光线反射到人物的脸部从而消除阴影，提亮暗部，突出眼神。

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/2.8
快门速度：1/1250s　ISO：100
闪光灯：强制闪光　　焦距：150mm

闪光灯强制闪光

▶ 即使在白天拍摄，闪光灯补光也是人像摄影常用的方式。在外置闪光灯前加装柔光罩，可以获得更为自然、柔和的光线效果。拍摄这幅逆光作品时，如果不使用闪光灯，会出现面部昏暗的问题。即使直接针对面部测光能够很好地表现皮肤，也会使背景曝光过度。闪光灯强制闪光在人物和背景表现上取得了很好的平衡

TIPS 避免眩光影响画面效果

逆光拍摄时会遇到眩光问题，穿过整个照片的光斑会减淡色彩效果。避免眩光最容易的方法就是在镜头的前面加上遮光罩，或适当调整相机的拍摄角度，避免镜头正对阳光。

人像用光：拍摄剪影注重正确测光

剪影也属于逆光拍摄的一种。在明暗反差较大的环境中逆光拍摄拍摄。就能很容易地拍出剪影效果。为了强调光影细节效果，一般采用较小的光圈，将测光模式设置为点测光，针对背景受光均匀的区域测光，得到一组曝光数据。然后按下曝光锁定键锁定曝光值，或者切换到M挡（手动模式），并按照测光所得的曝光数据设置光圈和快门速度进行拍摄。

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/10
快门速度：1/400s　ISO：10
曝光补偿：-2/3EV

TIPS 剪影拍摄要欠曝光

拍摄剪影照片时，要遵循宁可欠曝而不过曝的原则。可以根据试拍效果适当通过曝光补偿降低1/3～2/3挡曝光，使得主体轮廓更清晰地表现出来。

拍摄剪影要注重轮廓表现

▲ 夕阳西下时，利用“剪影”来突出人物的轮廓，画面呈现了不同的趣味。寻找逆光的环境拍摄，可以使拍摄人物完全呈现为全黑的暗影，利用纯粹的剪影效果来呈现主体的轮廓。拍照时要特别注意剪影的形态，剪影使拍摄对象呈现为黑色，没有任何细节，杂乱的背景与轮廓线条不会给观看者留下好的印象

人像用光：拍摄高调人像和低调人像

高调摄影是从黑白摄影衍生到彩色摄影中的一个概念，以白到浅灰的影调层次占了画面的绝大部分，加上少量的深黑影调，给人以明朗、纯洁、轻快的感觉。拍摄高调人像时，背景要选择白墙或白布，模特要穿白色或浅色的服装，布光要以顺光为主。将一支灯放在相机正后方，或用两支功率相同的灯紧靠相机的两侧，从相机方向将光线投向模特，把照明光线产生的阴影和投影减少到最低限度。不过，这时模特的两侧往往还会出现阴影，还要在模特两侧与相机形成90° 夹角的位置分别放置两支功率较小的散光灯，把影调太深的部位照亮一点，使模特各部位的亮度比较均匀，拍摄时可以适当过量曝光。

拍摄模式：手动　光圈：f/11
快门速度：1/100s　ISO：100
焦距：105mm

拍摄高调人像

▶ 画面以亮调为主，光线均匀，可以适当曝光过度，给人以明朗、纯洁、轻快的感觉

相反的，低调人像画面上黑色影调占的面积大，只在个别地方保留一些高光，整个画面的色调比较浓重深沉，以强烈的影调对比表现作品内容和气氛。低调照片大都选择深色调的背景，采用侧光或侧逆光，突出表现主体五官的一部分和某个具有明显性格特征的部分。小面积的亮调在大面积的黑色调衬托下，给人鲜明的印象。

拍摄模式：手动　光圈：f/10
快门速度：1/80s　ISO：100
焦距：85mm

拍摄低调人像

▶ 常用侧光和侧逆光，画面以暗调为主，只在个别地方保留一些高光，突出人物特征

旅游人像：选择特征鲜明的标志景物

在旅游中拍纪念照片，既可以增进游兴，又有助于加深参观游览的印象，留下美好的回忆。拍摄旅游人像要选择当地最典型、最有代表性、最有特色的景物。比如：北京有天安门、鸟巢、长城；杭州有西湖三潭映月、雷峰塔、断桥；上海有东方明珠、南京路、外滩。除了名胜古迹、自然风光之外，新到一地的车站、码头、机场、街道等也都值得拍摄。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/4 ISO：50

选取有代表性的背景

◀ 旅游人像要选取最有代表性的景物作为拍摄背景，同时要注意人与景的自然结合。避免千篇一律摆出V字型手势，也要避免把人物安排在画面中央，这样会显得呆板、缺乏新意

旅游人像：靠近相机远离背景

拍摄旅游人像需要注意的一个更重要的问题是：人与景的距离要选择得当。很多人看到标志性的景物就会跑到它的跟前拍摄，实际上，这样容易出现两个问题：要么难以展现标志景物的全景，难以表现标志性的意义；要么人物在画面上的比例过小，甚至看不清面孔。正确的方法应该是人物与景物保持适当的距离，同时靠近镜头拍摄。这样，能够恰当地处理好人与景的大小比例。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/5.6 ISO：200

夜景人像模式表现自然背景

▶ 人物远离背景靠近相机，一方面能够展现景物的全貌，同时，人物在画面上的比例也不会过小。拍摄时要避免采用过大的光圈，过于虚化背景起不到留念的意义

民俗风情：举过头顶广角盲拍

置身于异国他乡，很多风土人情都是我们陌生又感兴趣的，抓拍能够反映地方特色的民俗风情，可以使照片的表现力大大增强。不过，在一些盛大的活动中，周围总是站满了游人。想要避免游人的干扰拍到主题鲜明的画面，最有效的方法就是将相机设置为快门优先模式，并尽可能设置1/125秒以上的快门速度，把相机举过头顶以广角焦段盲拍。较快的快门速度能够保证走动的人物清晰，同时，广角镜头景深长，能够让整个场景清晰呈现。

举过头顶广角盲拍

▶ 采用这种方式，能够有效地避开周围游人的干扰，同时，俯视的角度和广角镜头也能够让整个场景更好地呈现在观众面前

拍摄模式：快门优先 快门速度：1/200s
ISO：100 焦距：25mm

民俗风情：长焦抓拍不动声色

拍摄民俗风情的另一种方式是长焦抓拍。可以将拍摄模式设置为光圈优先，并使用f/4这样较大的光圈保证充足的进光量。这样，可以在较远的地方拍摄，在不被对方发觉的情形下抓拍到无拘无束，自然生动的画面。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/4
快门速度：1/100s ISO：200
焦距：200mm

将ISO设置为自动

◀ 长焦拍摄很容易抓拍到无拘无束，自然生动的画面。要注意的是，如果环境光线不够充足，可以将ISO设置为自动，在必要的时候相机会自动调整ISO值，满足抓拍所需要的快门速度

06

建筑街景拍摄要诀

建筑：选择富有表现力的光线

拍摄建筑首先要注意选择拍摄时机，黎明和黄昏是很多建筑摄影师最喜爱的时段。在这样的时段里，低角度的斜侧光、逆光能够很好地表现建筑的轮廓、质感和层次。

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/7.1
ISO：200 曝光补偿：-2/3EV
焦距：250mm

清晨的斜侧光层次丰富

▶ 清晨的光线具有独特的暖调色彩，低角度斜侧光的照射下，建筑物层次丰富，立体感强

拍摄模式：光圈优先　光圈：f/10
ISO：100　曝光补偿：-1/3EV
焦距：100mm

傍晚的剪影轮廓清晰

▶ 落日时分，天边被晚霞渲染出绚丽的色彩。以背景色彩浓郁的天空为测光点，很容易拍出轮廓清晰的建筑剪影，有非常好的画面表现效果

建筑：俯视和仰视角度表现力

拍摄位置对建筑的全貌有着极大的影响。由于建筑物具有不可移动性，拍摄角度可自由的选择，拍摄者位于不同的位置，照片呈现的效果也截然不同。正面拍摄端庄平稳，但是容易缺乏立体感；斜侧角度能够更好地表现建筑物的纵深和立体感。

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/10
ISO：100
焦距：18mm

不过，最有表现力的角度是俯视和仰视拍摄。俯视拍摄能够展现宏大的场景，有利于表现建筑的空间、层次以及建筑与环境的关系，华灯初上的夜景是最佳的拍摄时机。夜色能够遮蔽一些杂乱的景物，城市的灯光让画面效果更加绚丽。而仰拍的角度，能够更好地表现建筑的高大、雄伟，仿佛带给人直插云霄的视觉体验。

广角镜头低角度拍摄

▶ 采用广角镜头低角度仰拍，大楼仿佛直插云霄，向上汇聚的线条表现出强烈的空间感。要注意使用小光圈拍出建筑清晰的线条和层次感

拍摄模式：光圈优先
光圈：f/11
ISO：100
焦距：35mm

俯视拍摄绚丽的夜景

▶ 华灯初上的夜景是俯视拍摄的最佳时机。夜色能够遮蔽一些杂乱的景物，城市的灯光让画面效果更加绚丽

烟花：用 B 门让烟花齐聚画面

如果想要在画面上同时记录不同时段绽放的烟花，就要使用B门曝光和黑卡纸。将拍摄模式设置为M挡（手动模式），然后把快门速度调整为buLb。用黑卡纸遮挡镜头按下快门键，每当有烟花出现时，就移开黑卡纸让相机曝光1~3秒，多次以后（这个多次的总时间需要计算好，不能超出合适曝光所需的时间），关闭快门就可以得到多重烟花同时绽放的照片。

拍摄模式：手动　光圈：f/10
快门速度：buLb　ISO：100

多重烟花同时绽放

▼ 使用B门曝光和黑卡纸遮挡，能够在画面上呈现多个烟花同时绽放的效果

光绘：描绘独特的创意光轨

在盛大的节日里，很多人都喜欢玩烟花棒。你可以尝试用慢速快门捕捉烟花棒舞动的创意光轨。将相机置于三脚架上保持稳定，预先让被摄主体演练一遍，确定快门速度。然后将拍摄模式设置为快门优先，以预先确定的快门速度拍摄，就能够记录下烟花棒的运动轨迹，描绘出独特的创意光轨。拍摄光绘时，周围杂光的进入很有可能影响到拍摄效果或者造成曝光过度，要注意选择暗色的简单背景，让光绘的效果更加突出。

拍摄模式：手动
光圈：f/11
快门速度：6s
ISO：100

捕捉完美的闪电画面

▲ 小光圈、长时间曝光，启用连拍功能加上一点运气，是捕捉完美闪电的关键

闪电：捕捉震撼人心的瞬间精彩

电闪雷鸣让人感受到大自然的威严与瑰丽。拍摄闪电前，一定要通过观察，确定拍摄位置和角度，在看到闪电时按下快门就已经晚了。拍摄闪电时通常采取长时间曝光“守株待兔”。将感光度设置为ISO 100，把相机设置为手动曝光模式，使用f/11~f/22的光圈值，并将快门速度调整为5~10秒。启用连拍功能连续拍摄捕捉形态较为完整的闪电。

拍摄模式：快门优先
快门速度：2s
ISO：100

慢速快门拍摄光轨

◀ 设置适当的曝光时间，可以记录下烟花棒的运动轨迹，描绘出独特的创意光轨

日出日落：用剪影增强表现力度

在无云的天气里，剪影是表现日出日落的重要手段，简洁、明快的剪影照片，有时甚至比那些影调丰富的画面更富有感染力。拍摄剪影要针对背景亮度均匀的区域测光，曝光要遵循宁欠勿过的原则。同时，要注意使用小光圈，让剪影呈现出清晰的细节层次。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/22
ISO：400 焦距：400mm

剪影为画面注入新的趣味

▶ 在无云的天气里，剪影强烈的明暗对比，为单调的画面注入了新的趣味点

日出日落：拍摄倒影为画面增色

拍摄水面倒影会使日出和日落的照片更加精彩，平静的海面或湖面能映射地面和天空中的景物，呈现出如镜中一样的影像。而拂过水面的微风总是会扰动这种倒影，在水面上留下条更加耀眼的光线，并从地平线到画面的前景之间勾画出一条光轨。当太阳渐渐下落时，这条光路会延伸到你的眼前。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/22
ISO：200 焦距：85mm

用倒影丰富影调变化

◀ 在画面中纳入水面的倒影，能够丰富画面的影调变化，为画面带来延伸感和稳定感

日出日落：表现好太阳红彤彤的色彩

日出、日落的时间非常短暂，每一分钟的色彩都可能出现很大的变化。在这样的时段里，色温是很低的，3000K左右，选择不同的白平衡设置会呈现出完全不同的画面氛围。如果想要加重红黄的色调，选择日光白平衡（色温在5500K左右）能够更好地强调夕阳或者朝阳的氛围。

TIPS 使用RAW格式后期调整白平衡

建议使用RAW格式拍摄，为后期自由改变白平衡保留更大的操作空间，同时避免白平衡设置和调整延误拍摄时机。

拍摄模式：光圈优先 光圈：f/10
ISO：200 曝光补偿：-2/3EV
白平衡：日光焦距：15mm

正确使用白平衡

▶ 使用日光白平衡能够更好地强调偏黄、偏暖的色调，渲染日出日落的氛围